

**Koolitusprogramm**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**  
2021.aastal

**1. päev:**

**10:00 - 11:20 - Koolitus algab klassis:**

- Sissejuhatus
- „Õpime ujuma“ raamat ja „Teekond ujumisoskuseni“ kooliujumise juhendmaterjali tutvustus
- „Õpime ujuma“ metoodika puhul kasutatavad mõisted
- e-õppevahendite tutvustamine
- Mis on ujumisoskus ja ujumise algõpetuse programm
- „Õpime ujuma“ metoodika ülesehitus – põhiharjutused/juurdeviivad harjutused
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend „Nooleasend“
- Üldine korraldus ujumise algõpetuses

**1. Grupitöö**

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades
- Sukeldumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

**11:30 - 13:00 Basseinis:**

- Üldine korraldus basseinis
- Näidistund
- Veega kohanemine ja vee omadused

**1. Grupitöö 3-5 gruppi**

- Veega kohanemise tunni läbiviimine
- Sukeldumise tunni läbiviimine

**13.10 - 15.20 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Veega kohanemise ja sukeldumise tunni tagasiside
- Ujumise ajalugu
- Eesti Ujumisliidu roll ujumise algõpetuse koordinaatorina

**2. Grupitöö**

- Hõljumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

**15.30 - 16.30 Basseinis:**

**2. Grupitöö 3-5 gruppi**

- Hõljumise tunni läbiviimine

**16.45 - 18.00 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Hõljumise tunni tagasiside
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis
- Päästeameti roll kooliujumises
- Vetelpääste
- Vetelpääste harjutused ujumise algõpetuses

**3. Grupitöö**

- Libisemise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

## 2.päev:

**9:00 – 10:30 Basseinis:**

### **3. Grupitöö 3-5 gruppi**

- Libisemise tunni läbiviimine
- Vetelpääste harjutused

**10:40 – 12:20 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Libisemise tunni tagasiside
- Kuidas inspireerida 30 minutit?
- Motivatsioon ja õpetamise meetodid
- Ujumisõpetaja roll
- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund

### **4. Grupitöö**

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

**12:30-13:30 Basseinis:**

### **4. Grupitöö 3-5 gruppi**

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Veis edasi liikumise tunni läbiviimine
- Märgiujumine

**13:40 – 15:30 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni tagasiside
- Veehirm
- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Ujumisõpetuse korraldamine
- Ujumisõpetuse tugisüsteemid
- Veega sõber ja oskuste märkide tutvustus – märkidega motiveerimine
- Kokkuvõtete tegemine: tagasiside/ lõpetamine

## **OSALEJATEL KAASA VÕTTA:**

- Kirjutusvahend
- Kahed ujumisriided
- Dressid ja T-särk
- 2 suurt saunalina
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefoni**)

Koolitust korraldab Eesti Ujumisliit koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga. E-õppematerjalide eestindamise ja tootmise on tellinud Haridus- ja Teadusministeerium ning tootmist rahastab Euroopa Sotsiaalfond meetme "Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ning kasutuselevõtt".

